

生活·科普类 (10种)

让生命自然流淌

●●● 对抗焦虑 心理自助 生命故事

本期书单涵盖生活哲学与科学新知。生活图书中,《何谓好生活》借伦理学理论探讨“好生活”本质。《老北京的三百六十行》以图文重现老北京市井行当的烟火气息。《允许万物穿过我》展示一种心态,更提供对抗焦虑人生的解法。《走出无力感》解析现代人六大无力感根源并提供心理自助方案。《活着,就是创造自己的故事》探讨了故事在人类存在和个体生命中的重要作用。科普图书中,《女性心理保健指南》系统构建女性心理保健体系。《如何向AI提问》拆解AI提问的技术逻辑,帮助读者养成提问思维,提升个人竞争力。《毒物图鉴》图文并茂解读身边毒物,让读者远离蛰伏在身边的危险。《国家公园》以镜头展现全球56个国家公园的生态壮美史诗,兼具人文洞察与科学理性。

■中国出版传媒商报记者 唐姝菲

生活类(5种)

《何谓好生活?——伦理学的回答》戈登·格雷厄姆著 涂江波译/中国人民大学出版社2025年3月版/79.00元

ISBN:9787300336480

该书围绕“好生活”概念,逐一考察了8种主要的伦理学理论及其关于好生活的主张,试图借此来帮助读者解决问题:什么样的生活才是我们最应当追求的好生活?我们应该关注和捍卫什么样的价值观?鉴于人性和人类境况的现实,我们应该如何努力生活?作者将伦理学家的思考与人类生活的日常紧密联系起来,通过一个个通俗例证,深入浅出地诠释每一种理论和观点,使读者在轻松活泼的阅读中展开哲学思考。

《老北京的三百六十行》李德生著/山西人民出版社2025年4月版/168.00元

ISBN:9787203137368

该书图文并茂,为读者展开一幅百年前老北京的《清明上河图》式的三百六十行巨幅长卷,钩沉晚清民国时期老北京与平民生活息息相关的五行八作,活跃在市井街巷的行商小贩及世风民俗,对每一个行当引经据典,娓娓道来。书中500余幅图像还原最真实的老北京风貌,重现当年趣味盎然的市井生活和世情百态,让今人看到了当时人们的勤劳劳作以及很多已经消失的工艺技巧。

《允许万物穿过我》李梦霁著 博集天卷策划/湖南文艺出版社2025年5月版/52.00元

ISBN:9787572624124

该书是一部以环球旅行为线索的成长励志散文集。从寒冷的冰岛雷克雅未克到温暖的澳大利亚黄金海岸,从繁华熱鬧的纽约街头到一望无际的新疆阿勒泰旷野,作者以细腻真诚的笔触,记录下与世界的碰撞瞬间,书写年轻一代对于爱、工作、婚姻、成长、身材焦虑等话题的困惑与反思。将人生看作一趟体验的旅程,学会让生命自然流淌。允许万物穿过自己,是一种心态,更是对抗焦虑人生的解法。

《走出无力感:解锁生命力量的成长密码》田辉、赵春霞著/中国科学技术出版社2025年5月版/59.80元

ISBN:9787523612637

该书是一本兼具启发性和实用性的心理自助图书。两位作者以20余年心理咨询经验为基础,深入剖析了现代人常见的六种无力感症状:自卑人生、精神暴力、空心生活、阳光抑郁、恋爱失能、社恐孤岛。通过讲述来访者的六段故事,带领读者追溯无力感的根源,从认知行为疗法到精神分析,从积极心理学到心理沙盘,手把手教读者如何重塑认知、突破困境,重新找到生命的意义。

《活着,就是创造自己的故事》[日]小川洋子、河合隼雄著 李立丰、宋婷译/东方出版中心2025年4月版/49.80元

ISBN:9787547326732

该书通过河合隼雄和小川洋子的对话,探讨了故事在人类存在和个体生命中的重要作用。心理咨询师通过倾听故事来理清生活的秩序,而小说家则通过编织故事来揭示现实的底色。从童年的幻想到历史的书写,从梦境的呢喃到文学的宏篇,故事不仅是表达的工具,更是理解生命的方式,借由故事,让琐碎的经历成为连贯的叙事,让难以言说的情感得到妥善的安置,而这一过程,也终将促成更为丰盈的心灵世界。

科普类(5种)

《女性心理保健指南》郑睿敏、张达明主编/人民卫生出版社2025年4月版/99.00元

ISBN:9787117377096

该书重点介绍了女性心理保健服务的相关理论和实践方法等内容。全书共10章,从指导实际应用出发,系统阐述了心理学基本理论、女性心理测评、心理咨询与心理治疗、女性心理发展特点、女性常见心理问题、睡眠与女性心理健康、妇产科心身疾病与心身健康、女性全生命周期心理保健服务与中医情志调摄以及女性心理保健专科建设等相关内容。

《曲黎敏精讲中医文化》曲黎敏著/河南文艺出版社2025年4月版/76.00元

ISBN:9787555918059

该书是一本阐释中医与传统文化关系的著作。从河图洛书的数理玄机,到二十八星宿与人体经络的呼应;从五运六气的天时密码,到“人身小宇宙”的养生真谛;从“熬夜伤肝”“暴食伤脾”背后的天人合一法则,到《易经》智慧与当代生活的无缝对接,作者将玄奥医理转化为现代人可轻松理解的“生命系统说明书”,让读者既能领略中华传统文化的智慧与玄妙,又能学到切实好用的养生智慧。

《如何向AI提问》晴山、易兴著/中国友谊出版公司2025年4月版/58.00元

ISBN:9787505760899

该书是一本向AI提问的技术指南,作者总结了一套从思维升级到实操落地的提问方法:AI万能提问公式=角色设定+背景信息+任务目标+输出要求+输出格式。将提问技巧与应用场景紧密融合在一起,对比展示“无效提问”与“有效指令”案例,覆盖职场、教育、生活全场景,帮助读者养成提问思维,提升个人竞争力,直至轻松驾驭各类AI工具,把它们训练成工作、生活的超级助手。

《毒物图鉴:我们身边的危险》[俄罗斯]萨基纳·齐纳洛娃著、绘 刘丹妮译/贵州教育出版社2025年4月版/59.80元

ISBN:9787545619577

该书是一本关于地球上最危险的毒物的图解手册,呈现了近70种有毒的植物、高等真菌、微生物、动物和化学物质,介绍了它们的有毒成分、中毒症状和规避方法,让读者远离蛰伏在身边的危险。作者萨基纳·齐纳洛娃为书中介绍的各种毒物精心绘制了70余幅哥特风格的精美插图,营造出一种属于毒物的可怖氛围,也让读者对每一种毒物留下深刻的印象。

《国家公园》[意]安吉拉·艾朵斯、邱皓著 杨林玉译/湖南科学技术出版社2025年4月版/98.00元

ISBN:9787571025847

该书以六大洲56个标志性国家公园为脉络,跨越沙漠、雨林、冰川、火山等多种生态系统,集自然科学、人文历史与视觉艺术于一体,构建出一座纸上的环球自然博物馆。书中系统梳理了各国国家公园及自然保护区的百年发展脉络,介绍了全球各地珍贵而美丽的野生动植物,精选600余幅震撼性摄影作品,揭开地球46亿年地质演化的壮美史诗,以国际化视角呈现地球最珍贵的自然遗产,讲述动人而传奇的生命故事。

艺术·教育类 (10种)

解读历史文化的密码

●●● 建筑 雕塑 儿童情绪

本期艺术图书让读者仿佛置身于历史现场,《梁思成眼中的中国雕塑史》以建筑大师的视野,串联起从史前石器到明清造像的艺术脉络。《沈从文笔下的颐和园》用散文带领读者游赏颐和园。《20世纪中国版画史》对20世纪百年中国版画进行全面的梳理、阐述。教育图书则聚焦教育现实问题,《学校如何改进》深入探索教育未来的发展方向与改进措施。《不惧未来》梳理出新时代内核强大的孩子需要培养的十大核心能力。《父母是孩子最好的情绪教练》帮助父母应对儿童焦虑问题,教会孩子管理焦虑情绪的必要技能。

■中国出版传媒商报记者 唐姝菲

艺术类(5种)

《梁思成眼中的中国雕塑史》梁思成著/中国画报出版社2025年4月版/68.00元

ISBN:9787514623505

该书是根据梁思成1930年授课讲义整理而成的,以建筑大师的视野,串联起从史前石器到明清造像的艺术脉络。书中详细介绍了雕塑的种类、风格与技法,以及雕塑与宗教、社会、建筑之间的紧密联系。原稿言简意赅,仅有文字,该版在编辑过程中,根据内容适当选配了160幅图片。梁思成先生用通俗易懂的语言,将专业的雕塑知识转化为一个个生动有趣的故事,让读者仿佛置身于历史现场,感受雕塑背后的历史氛围与文化内涵。

《沈从文笔下的颐和园》沈从文著 王瑞智编/湖南美术出版社2025年4月版/78.00元

ISBN:9787574605824

该书旨在通过沈从文的视角,带领读者游赏颐和园这一世界闻名的中国皇家园林,了解其背后的文化和故事。该书收录了沈从文的散文名篇《霁清轩杂记》和《春游颐和园》,这两篇文章分别记录了沈从文在颐和园霁清轩消暑暂住时的所见所感,至今仍是游览颐和园的绝佳指南。书中还包含了相关的历史照片,以图文对照的方式,带领读者深入了解颐和园的历史变迁和文化内涵。

“书架上的博物馆”刘斌主编/浙江摄影出版社2025年4月版/370.20元

ISBN:9787551453783等

该丛书以通俗易懂的语言,讲述博物馆馆藏文物故事和某一专题方面的相关知识,并配以大量图片,是一套突破时空限制的“纸上博物馆”。第一辑包括《博物馆里的生僻字》《藏在清明上河图中的秘密》《三星堆之谜》《古钱币上的汉字》《铜镜里的动物》,第二辑包括《万年稻种里的上山秘密》《良渚玉器之谜》《秦始皇帝陵之谜》《青铜器上的神秘纹饰》。

《20世纪中国版画史》齐凤阁著/江苏凤凰美术出版社2025年5月版/598.00元

ISBN:9787574117396

该书对20世纪百年中国版画进行全面的梳理、阐述,对不同历史时期版画的思潮、观念、各版画群体流派、各版种的主要画家与代表性作品进行分析、论述,总结版画的发展规律。该书采取史、论、评结合的方法,以事实叙述为主线,论从史出,寓评于史,从史实描述与画家作品的评析中得出结论,揭示各时期版画的本质特征与发展规律。既从社会学角度分析作品的主题内容,又从本体的角度分析其形式风格,使该书区别于其他绘画史而独具特色。

《我在美国教美术:用形象思维开启孩子的创造力》[美]牛晓林著/人民美术出版社2025年4月版/68.00元

ISBN:9787102094823

该书为作者根据在美国执教大众美术教育30余年的丰富经验,介绍了艺术思维、形象思维在美国业余美术培训中是如何进行的,业余美术培训和美国教育有着怎样不可分割的联系等。作者分享了自己对形象思维的力量、艺术与科技并存的创新型人才模式的观点和在这一基础上做的艺术实践的成功案例。同时列举了艺术家、科学家、发明家的故事,对观点进行了补充论证,并呼吁对青少年美育的关注和培养。

教育类(5种)

《学校如何改进》储朝晖著/福建教育出版社2025年4月出版/48.00元

ISBN:9787575800525

该书从学校教育改进之魂、之基、之行、之治四方面展开讨论,深入探索教育未来的发展方向与改进措施,涵盖文化自信、教育评价、教育研究决策、城乡教育协调、县域教育生态等多个方面,同时关注农村学校振兴、教育生态伦理、学校个案研究、幼儿教育观念以及教育规划制定等多维角度。该书关注教育热点,有可读性,旨在为提升学校教育质量,把教育办得更好提供有力支持。

《父母的觉察:走出育儿误区》刘启辉著/青岛出版社2025年4月版/49.80元

ISBN:9787573632494

该书分析了父母种种无心之过带给孩子的伤害,讲解了优秀父母的5项修炼,以及如何陪孩子走过新生儿期、婴儿期、幼儿期、小学、青春期中,帮助父母觉察自己,走出家庭教育的误区。该书能指导家长进行总结反思和改进提升,学会理性地爱孩子和有效地陪伴孩子,培养一个有健全人格、身心健康成长的孩子,成为对孩子的问题有觉察、有预判的智慧父母。

《不惧未来:十大核心能力塑造内核强大的孩子》薛丽霞、李娟、谷思艺主编/机械工业出版社2025年5月版/69.80元

ISBN:9787111779070

该书是一本学校给家长的有理念、有案例、有实践方法的教育指南,凝结上百位一线教师多年的工作经验和教育智慧。作者梳理出新时代内核强大的孩子需要培养的十大核心能力,在系统、严谨的理论知识的基础上,分享了丰富的、有趣有料、有内涵的案例和解析,还为每种能力提供了系统性的实践方案。读者可以从书中获取养育知识,针对性地学习教育方法和理念,改善家庭氛围和育儿技巧。

《父母是孩子最好的情绪教练》[澳]迈克尔·霍顿著 柴丹译/清华大学出版社2025年4月版/49.00元

ISBN:9787302685029

该书是写给0~12岁孩子父母的儿童情绪训练指南,旨在帮助父母应对儿童焦虑问题,教会孩子管理焦虑情绪的必要技能。在书中,作者介绍了儿童焦虑的根源,父母行为模式对孩子焦虑行为的影响,并对父母承担的角色进行了分析。同时,作者提供了一系列实用的策略与工具,包括降低情绪唤起水平的技巧、情绪辅导、认知行为疗法技术等,致力于指导父母帮助孩子学会与焦虑对话,更准确地评估压力事件,提升韧性与复原力。

《66天学习头脑对话法》[韩]金钟元著 高银玲译/中国妇女出版社2025年5月版/59.80元

ISBN:9787512724662

该书提供了生活中的6类典型场景,每个场景用11天的对话,来解决家长实际生活中面对孩子的问题。每次对话都有情绪对照,让父母自己就能对号入座,瞬间了解自己的情绪点。书中有上百个“真实语句”作为示范案例,用66天为父母量身打造共情式亲子沟通实用手册,用爱的语言调动孩子的内驱力。换一种说话方式,助力孩子换一种思维,从源头激发孩子学习头脑的能力。

